



Bacon

ハムソベ和食で
健康をシェア
副菜

カロリー総量 263kcal
塩分 1.7g
(1人分)

和風ベーしゃぶサラダ

材 料 [2人分]	ベーコン	5枚	A	
	サニーレタスの葉	4~5枚	ポン酢しょうゆ	大さじ2
	玉ねぎ	1/4個	ごま油	大さじ1/2
	きゅうり	1本	しょうがのすりおろし	1/2かけ
	白いりごま	適宜		

- 作り方**
- ①ベーコンは長さを半分に切り、熱湯でさっとゆでて粗熱を取る。サニーレタスは一口大、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。玉ねぎは縦に薄切りにし、冷水に5分ほどさらして水けをよくきる。
 - ②①をさっとあえて器に盛り、Aを混ぜ合わせてかける。白いりごまをふる。